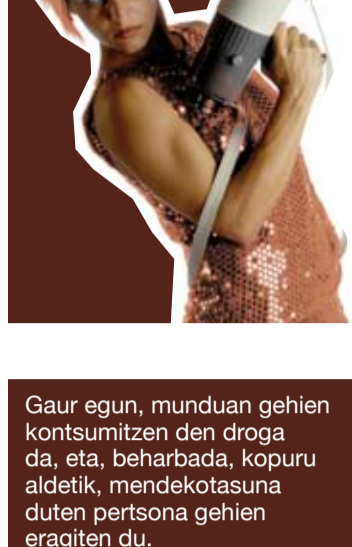




kafeina

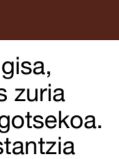


konposizioa, itxura eta aizunketa 01



kafeina

Kafeina xantinen familiako alkaloida psikoaktibo bat da eta 100 landare-espezie desberdinetan baino gehiagotan aurkitzen da. Horrez gain, hainbat edariren printzipio aktiboetako bat ere bada, hala nola kafearena, tearena, matearena, guaranarena, kakaoarena, freskagarriena eta edari energetikoena.



Substantzia berezi gisa, kafeina kristal-hauts zuria da, zapore oso mingotsekoa. Askotan beste substantzia estimulatzaile batzuk aizuntzeko erabiltzen da, adibidez, speed-a (laginen %88k kafeina dute) eta, neurri txikiagoan, kokaina(%18k)*.

Gaur egun, munduan gehien kontsumitzen den droga da, eta, beharbada, kopuru aldetik, mendekotasuna duten pertsona gehien eragiten du.



* Ai Laket!! elkarteak EAEn egindako analisien araberako datuak.

dosia zenbatekoa den eta nola hartzen den 02

Normalean ahotik hartzen da. Kafeina duten edariak edanez hartu ohi da; alabaina, konprimitutan ere har daiteke.



Gutxieneko dosi aktiboa 200 mg-kafeina da, gutxi gorabehera kafe luze arrunt batean dagoen kantitatea, hain zuzen. Gramo eta erdi baino gehiago hartzeak areagotu egin ditzake izan nahi ez diren ondorioak.



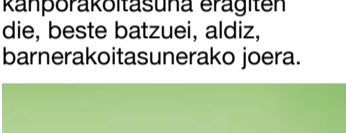
hasierako ondorioak 03

01 Kafeinaren ondorioak ez dira beti berberak. Hainbat alderdik du eragina: zenbateko dosia hartzen dugun, non-nola hartzen dugun, aldarte onean edo txarrean gauden, zer espero dugun, eta gu geu nolakoak garen.

03 Pertsona batzuei hitz-jarriotasuna eta kanporakotasuna eragiten die, beste batzuei, aldiz, barnerakoitasunerako joera.

04 Maila fisikoan, ahoa lehortzen du, arnasketa eta erritmo kardiakoa azkartzen ditu, eta diuretiko eta bronkodilatadorea da. Dosi handitan zurruntasun muskularra eragin dezake.

02 Nerbio-sistema zentrala (NSZ) estimulatzen du, eta ondorioz, bihotz eta arnas erritmoa azkartzen ditu. Nekearekiko eta logurarekiko erresistentzia handiagoa eragiten du eta, orobat, jarduera fisikoa eta orbu-jarduera handiagoa.



05 Hura hartzeko ohiturarik ez duten pertsonen urduritasuna eta suminkortasuna, buruko mina, antsietatea eta insomnioa eragin diezake.

ondoriak epe ertain eta luzera 04

01 Loezina, suminkortasuna, apetitu eza...

03 Kafeinak tolerantzia-faktore handia du eta mendekotasun fisikoa eragiten du.



02 Kafea kontsumitzeak asaldura gastrikoak eragin ditzake. Kola-freskagarri industrialeen kasuan, azukre disolbatuen kantitate handia hartzen da.



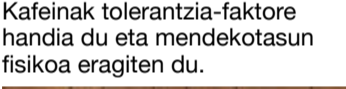
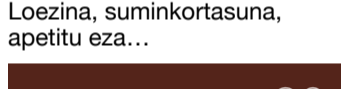
04 Ohiko kontsumitzaileek, kafeina hartzeari utziz gero, oro har, antsietatea, suminkortasuna, buruko mina, insomnioa eta apetitu eza izaten dute. (Abstinentzia-sindromea).

nahastearen ondorioak 05

Alkoholarekin batera hartzen bada, alkohola depresorea denez, kafearen ondorioak estali egiten ditu.

Biek ala biek NSZ estimulatzen dutenez, antsietate handiagoa eragiten dute eta arteria-presioa eta erritmo kardiakoa areagotzen dute.

Kalamuak ondorio estimulatzaileak estaltzen ditu.



KAFEINA + ALKOHOLA

KAFEINA + ESTIMULATZAILEAK

KAFEINA + KALAMUA

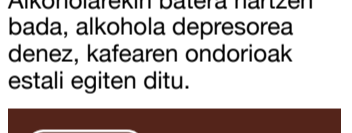
Ez hartu baldin eta... 06

...urduritasun-arazoak badituzu, edota antsietatea edo insomnioa baduzu.

...haurdun bazaude edo bularra ematen ari bazara.

...hazteko adinean bazaude.

...sendagai kontraindikatuak hartzen ari bazara.



Hartzea erabaki baduzu... 07

hartu baino lehen

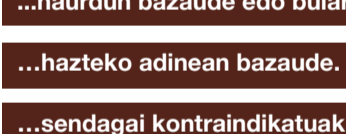
Substantziaren berri jakitea komeni da, gozamena eta arriskuak zuk zeuk neurtzeko.

Kontsumoa planifikatzea da onena. Zeure buruari mugak ezarri, eta bete itzazu.



Legala izateak ez du esan nahi kalterik egiten ez duenik; errepara iezaiozu zure kontsumoari eta, halaber, hartzeari uzten diozunean dituzun erreakzioei, eta horiei jarraikiz joka ezazu.

Kafeina purua farmazietan saltzen da eta kafea edo freskagarriaren aurrean beste aukera bat izan daiteke.



hartu bitartean 08

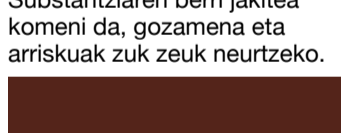
Substantzia depresoreekin batera hartuz gero, dosia handitze behar izatera eraman zaitzake horien ondorioak indargabetzeko.

Ahotik hartzen baduzu, gogoan izan polikiago absorbatzen dela eta, beraz, ondorioak beranduago nabaritu dituzula.



Tabakoarekin eta alkoholarekin nahastean, gogotzen izan kontsumoia handitzen baduzu, aje handiagoa izango duzula, eta osasunari ere kalte handiagoa eragingo duzula.

Kontuan izan apetitua txikitzen duen arren, zure gorputzak elikagaiak eta hidratazioa behar dituela.



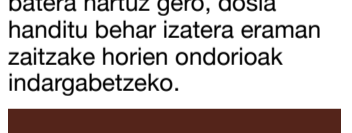
Kafeina hainbat substantzia aizuntzeko erabiltzen da, eta sudurretik hartzen denean, haren ondorioak azkarrak, biziak eta laburragoak dira, erabiltzaileari berriz hartzeko beharra eraginez.

hartu ondoren 09

Kontuan izan kafeinak ez dizula loak hartzen lagunduko, bizigarria baita.



Hortzak horitzea nahi ez baduzu, garbitu itzazu maiz.



Ai laket!! irabazi-asmorik gabeko elkarte bat da eta legeztatu gabeko drogen kontsumitzaile zein kontsumitzaile ohiek osatzen dugu. Ai laket!!-en, kontsumo arduratsuen ikuspuntutik eta erabilerak eragindako arriskuak autogestiozko ikuspuntutik, askotariko substantzia psikoaktiboekin bizitzen ikastearen aldeko apostua egiten dugu. "Drogak kontsumitu, bai ala ez" pertsona helduek informazioa jaso ondoren askatasunez hartu beharreko erabakia dela uste dugu. Ai laket!!-en asmoa ez da erabaki horren gainean eragitea, baizik eta informazio zehatza, praktikoa eta sinesgarria ematea, hartara, kontsumitzaileek, erabakia ondo hausnartutakoa izan dadin eta kontsumitzaileek ahalik eta zentzutasun handienaz jokatzeko informazioa izan dezaten.

Erremerteria kalea 88, 01001 Vitoria-Gasteiz Tel 945 23 15 60 ailaket@ailaket.com - www.ailaket.com